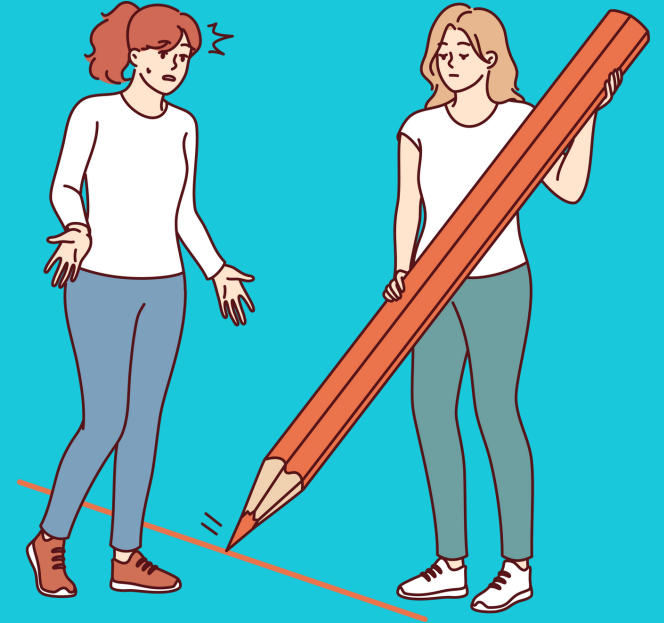




# SINIR KOYMA

## ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



### SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Bireyin kendi varlığını diğerlerinden ayırt etmesini, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlar.

Varlığının ve sınırlarının farkında olan bireyler kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler.

Kişisel sınırlarını bilmek, kendisinin ve başkalarının özel alanını bilmek ve korumaktır.

Sınır Koyma, bir insanın özel alanlarına bakılmasının, dokunulmasının, hakkında konuşulmasının, dinlenilmesinin yasak olmasını ifade eder.

Doğru sınırlar koyabilmek bir çok zorluk ve huzursuzluğun önüne geçer.

## KİŞİSEL SINIRLARIMIZI NASIL KORURUZ?

Neden sınırlara ihtiyacınız olduğunu anlayın

Sınırlarınızı net bir şekilde belirleyin

Nasıl bir sınıra ihtiyacınız olduğunu belirleyin

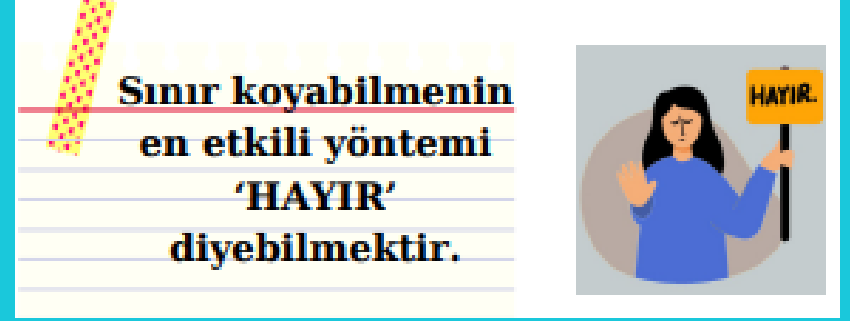
Açık sözlü olun

Sınır ihlallerini zamanında belirtin

Daha katı sınırlarla başlayın

Sakin ve kibar bir ses tonuyla konuşun

Özür dilemeyin ya da uzun açıklamalarda bulunmayın



## Nasıl 'Hayır' Demeliyiz?

İlk önce bizi rahatsız eden olumsuz duygular yaşatan olay ve davranışı tanımlamamız gerekir.

Söze "ben "diye başlayarak duygu ve düşüncelerimizin bize ait olduğunu vurgulamalıyız.

Kuracağımız cümleler genellikle üç bölümden oluşur:

- 1- Olumsuz duyguları yaşatan belli bir davranış veya olayı tanımlamak,
- 2- O davranış veya olayın bizim üzerimizde yarattığı etkiyi açıklamak,
- 3- O davranış ve olayı nasıl yorumladığımızı (hissettiklerimiz, duygularımız) söylemekten oluşur